Jurnal Obsesi

Volume 8 Issue 5 (2024) Pages 1269-1276
Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online) 2356-1327 (Print)

Pengaruh *Work Life Balance* terhadap Kinerja Guru PAUD: Tantangan dan Strategi untuk Mencapai Keseimbangan

Sri Utaminingsih[1]✉, Saiful Anwar[2], Shella Rachmawaty[3]
Manajemen Pendidikan, Universitas Pamulang, Indonesia(1,,2)
Pendidikan Profesi Guru, Universitas Pamulang, Indonesia(3),
DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6061

Abstrak

Keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) merupakan faktor krusial yang mempengaruhi kinerja profesional di berbagai sektor, termasuk pendidikan anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kinerja guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Indonesia. Guru PAUD menghadapi tantangan besar dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, terutama akibat beban administratif, persiapan materi ajar, dan interaksi intensif dengan anak-anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap delapan guru PAUD berpengalaman lebih dari dua tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi dan tekanan dari masyarakat serta orang tua secara signifikan mengganggu keseimbangan kehidupan kerja guru, yang berdampak pada peningkatan stres, kelelahan, dan penurunan motivasi. Kondisi ini mempengaruhi kualitas pengajaran di kelas. Temuan utama juga menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik, dukungan dari keluarga, serta lingkungan kerja yang kondusif berperan penting dalam membantu guru mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Studi ini menyarankan pentingnya kebijakan institusional yang mendukung kesejahteraan guru, guna meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini di Indonesia.
Kata Kunci: Kinerja Guru PAUD; Work-Life Balance; Anak Usia Dini

Abstract

Work-life balance is a crucial factor affecting professional performance in various sectors, including early childhood education. This study aims to examine the influence of work-life balance on the performance of Early Childhood Education (ECED) teachers in Indonesia. ECD teachers face great challenges in balancing work and personal life demands, especially due to administrative burdens, preparation of teaching materials, and intensive interaction with children. This study used a descriptive qualitative approach with in-depth interviews and participatory observation of eight early childhood teachers with more than two years of experience. The results showed that high workload and pressure from the community and parents significantly disrupted teachers' work-life balance, increasing stress, burnout and decreased motivation. These conditions affect the quality of classroom teaching. The main findings also show that good time management, support from family and a conducive work environment plays an important role in helping teachers achieve work-life balance. This study suggests the importance of institutional policies that support teachers' well-being and improve the quality of early childhood education in Indonesia.
Keywords: PAUD Teacher's Performance; Work-life balance; Early Childhood

✉ Corresponding author: Sri Utaminingsih
Email Address : sriutaminingsih456@gmail.com (Banten, Indonesia)
Received 16 August 2024, Accepted 16 October 2024, Published 23 October 2024

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6061

Pendahuluan

Keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi telah menjadi perhatian utama di berbagai bidang profesi (Poernamasari et al., 2023) (Rahmayati, 2021), termasuk dalam dunia pendidikan. Keseimbangan ini juga menjadi semakin penting dalam profesi pendidikan, khusunya pada guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), yang memiliki tuntutan tinggi dalam hal pengajaran, persiapa materi dan pengelolaan kelas. Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) pada kenyataannya profesional yang menghadapi tantangan besar dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Profesi guru PAUD tidak hanya menuntut keahlian dalam mengajar, tetapi juga kesabaran, empati, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan kebutuhan perkembangan anak-anak yang sangat dinamis (Afrianingsih & Tamrin, 2022). Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan peribadi sering kali menjadi tantangan utama yang dihadapi oleh guru PAUD, dengan berdampak langsung terhadap kinerja dan kesejahteraan mereka. Berdasarkan data awal, ditemukan bahwa banyak guru PAUD mengalami kelelahan kerja (*burnout)* yang menyebabkan penurunan kualitas pengakaran. Hal ini memunculkan persoalan tentang bagaimana strategi yang dapat diterapkan untuk menjaga *work-life balance* agar kinerja guru tetap optimal.

Guru-guru PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) memegang peran sentral dalam membentuk fondasi pendidikan bagi anak-anak pada tahap awal perkembangan peserta didik tersebut. Namun, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi bagi guru PAUD merupakan tantangan yang besar, mengingat beban kerja yang intensif dan tuntutan tanggung jawab ter hadap perkembangan anak (Tanfidayah, 2021) dan (Pandia et al., 2022). Tuntutan pekerjaan guru PAUD yang sangat tinggi, seperti persiapan materi ajar, interaksi intensif dengan anak-anak, dan tanggung jawab administratif, sering kali bertabrakan dengan kebutuhan pribadi dan keluarga (Ma'wa et al., 2024) (Utaminingsih et al., 2022). Akibatnya, ketidakseimbangan ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan guru secara individu, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas pendidikan yang mereka berikan.

Data menunjukkan bahwa jumlah guru PAUD terus meningkat setiap tahunnya, seiring dengan peningkatan kesadaran akan pentingnya pendidikan anak usia dini. Namun, peningkatan jumlah ini belum sejalan dengan peningkatan kesejahteraan dan kualitas kinerja guru, yang sering kali terabaikan. Sebagaimana dalam (Yulianti & Dewanti, 2024) tingkat stres yang tinggi, kelelahan, dan ketidakpuasan kerja yang dapat berdampak negatif pada kinerja mereka dan kualitas pendidikan yang diberikan kepada anak-anak. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih pada keseimbangan kehidupan kerja sebagai faktor penting dalam meningkatkan kinerja dan kesejahteraan guru PAUD.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi memiliki implikasi yang signifikan terhadap kualitas pengajaran dan pembelajaran. Guru-guru PAUD yang merasa terlalu terbebani dengan tugas-tugas profesional mereka cenderung mengalami penurunan kinerja, stres, dan kelelahan yang dapat mempengaruhi interaksi mereka dengan anak-anak, rekan kerja, dan orang tua. Oleh karena itu, perhatian yang lebih serius harus diberikan pada faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan ini dalam rangka memastikan kualitas pengajaran yang optimal.

Persoalan tentang keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan *(work-life balance)* telah menjadi sorotan penting di berbagai bidang, termasuk sektor pendidikan (Pranindhita & Wibowo, 2020). Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas tentang *work-life balance* dan kinerja di berbagai sektor, studi yang secara khusus meneliti keseimbangan kehidupan kerja guru PAUD masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada guru di jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau pada sektor lain yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan wawasan yang lebih spesifik mengenai kondisi kerja dan keseimbangan kehidupan guru PAUD di Indonesia.

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6061

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi bahwa salah satu faktor utama yang mempengaruhi *work-life balance* yakni adanya beban kerja yang berlebihan dan kurangnya dukungan dari institusi tempat mereka bekerja (Piscesta et al., 2022). Khususnya bagi guru PAUD, peran ganda sebagai pendidik dan pengasuh menambah kompleksitas dalam mencapai keseimbanan ini. Selain itu, peran ganda yang harus dijalankan Guru sebagai pendidik dan pengasuh sering kali menyebabkan mereka kesulitan dalam memisahkan waktu untuk pekerjaan dan keluarga (Fauzi et al., 2019). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana kondisi ini mempengaruhi kinerja mereka dan mencari solusi yang dapat membantu meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja mereka.

Penelitian ini secara khusus berfokus pada pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kinerja Guru PAUD. Dalam konteks ini, *work-life balance* merujuk pada kemampuan individu untuk secara efektif mengelola tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka, sehingga kedua aspek tersebut dapat berjalan harmonis tanpa mengorbankan salah satunya (Made Pradnya Dhaniswari & Sudarnice, 2024). Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk penurunan produktivitas (Raniasari Bimanti Esthi & Saur Panjaitan, 2023), peningkatan absensi (Silva-Costa et al., 2020), dan bahkan masalah kesehatan mental (Suharno & Muttaqiyathun, 2021).

Untuk mengatasi permasalahan ini, penelitian ini berencana untuk mengeksplorasi berbagai faktor yang mempengaruhi *work-life balance* dan kinerja guru PAUD. Pendekatan ini melibatkan analisis mendalam terhadap kondisi kerja, dukungan institusional, dan strategi manajemen waktu yang digunakan oleh guru PAUD. Melalui wawancara, survei, dan observasi, penelitian ini akan mengumpulkan data yang relevan untuk memahami dinamika keseimbangan kehidupan kerja dan bagaimana hal ini berdampak pada kinerja mereka di tempat kerja.

Selain itu, penelitian ini juga akan mengidentifikasi praktik terbaik *(best practices)* yang telah berhasil diterapkan di beberapa institusi pendidikan untuk meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat digunakan untuk merancang kebijakan dan strategi yang mendukung kesejahteraan guru PAUD serta meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini di Indonesia. Dengan memahami tantangan dan strategi yang digunakan oleh guru PAUD dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi, peneliti, dan kebijakan pendidikan untuk mengembangkan solusi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan guru PAUD dan meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini secara keseluruhan.

Kajian teoritik yang mendasari penelitian ini mencakup beberapa konsep utama, yaitu keseimbangan kehidupan kerja *(work-life balance)*, kinerja, dan dukungan institusional. Teori keseimbangan kehidupan kerja berfokus pada bagaimana individu dapat mengatur waktu dan energi mereka secara efektif antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Berdsarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Venkatesan, 2021), keseimbangan kehidupan kerja terjadi ketika tidak ada konflik antara peran di tempat kerja dan peran di rumah, sehingga individu dapat berfungsi secara optimal di kedua bidang .

Kinerja kerja guru PAUD diukur berdasarkan kemampuan mereka untuk memberikan pendidikan yang berkualitas, menciptakan lingkungan belajar yang positif, dan mendukung perkembangan anak-anak secara holistik (Novela, 2023) (Setyaningsih & Suchyadi, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kinerja guru sangat dipengaruhi oleh tingkat kesejahteraan mereka, yang pada gilirannya dipengaruhi oleh keseimbangan kehidupan kerja (Riatmaja et al., 2024), (Kambuno et al., 2024) & (Prasetyo et al., 2024).

Dukungan institusional juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi work-life balance (Hidayati et al., 2023). Dukungan ini dapat berupa kebijakan fleksibilitas kerja, program kesejahteraan karyawan, dan lingkungan kerja yang mendukung. Penelitian oleh (Kambuno et al., 2024) menunjukkan bahwa dukungan institusional yang kuat dapat

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6061

membantu mengurangi konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta meningkatkan kinerja karyawan .

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman mengenai keseimbangan kehidupan kerja dan kinerja guru PAUD. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pembuat kebijakan, institusi pendidikan, dan para pemangku kepentingan lainnya untuk merancang dan mengimplementasikan strategi yang lebih efektif dalam mendukung keseimbangan kehidupan kerja guru PAUD. Oleh karena itu, diharapkan kinerja guru PAUD dapat meningkat, yang pada akhirnya berkontribusi positif terhadap kualitas pendidikan anak usia dini di Indonesia, sehingga kedepannya Guru PAUD dapat menjalankan tugas dengan lebih efektif tanpa menghadapi tekanan berlebihan. Melalui pendekatan yang komprehensif, penelitian ini diharapkan menjadi rujukan yang berguna bagi studi-studi lanjutan dalam bidang yang serupa.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali pemahaman mendalam mengenai keseimbangan kehidupan kerja dan kinerja guru PAUD. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menggambarkan fenomena secara detail dan kontekstual (Handoko et al., 2024). Subjek penelitian terdiri dari delapan guru PAUD di PAUD Arjuna dengan pengalaman kerja minimal dua tahun. Kriteria pemilihan partisipan ini didasarkan pada keyakinan bahwa guru dengan pengalaman lebih dari dua tahun memiliki pandangan yang lebih mendalam mengenai manajemen kehidupan kerja dan pribadi.

Teknik pengumpulan data melibatkan wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Wawancara dilakukan secara langsung dengan partisipan, mencakup pertanyaan tentang cara mereka mengelola keseimbangan kehidupan kerja, tantangan yang dihadapi, dan dukungan yang mereka terima dari institusi. Observasi partisipatif dilakukan untuk melihat secara langsung perilaku guru di lapangan, dengan peneliti ikut serta dalam aktivitas harian mereka guna memahami interaksi antara kehidupan profesional dan pribadi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik. Proses analisis dimulai dengan transkripsi wawancara dan observasi, diikuti dengan pengkodean tema-tema utama yang muncul. Kode-kode tersebut dikelompokkan ke dalam kategori yang lebih luas, sehingga dapat diidentifikasi pola utama terkait keseimbangan kehidupan kerja. Hasil analisis ini diharapkan memberikan gambaran tentang strategi yang digunakan guru PAUD dalam menjaga keseimbangan tersebut serta pengaruhnya terhadap kinerja mereka. Tahapan penelitian dapat di ilustrasikan pada gambar 1 :

Gambar 1 Alur Penelitian

Hasil dan Pembahasan

Keseimbangan kehidupan kerja atau "*work-life balance*" sangat penting keberadannya dalam konteks profesi apapun, termasuk pendidikan, yang mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur waktu dan energi antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang (Kurnia & Khairunnisa, 2024). *Work-life balance* mencakup berbagai aspek seperti waktu yang dihabiskan untuk keluarga (Sarry & Perdhana, 2023), kegiatan sosial, rekreasi, dan tanggung jawab pribadi lainnya (Rahal & Rosanah, 2024), serta komitmen profesional dan tanggung jawab pekerjaan (Choeriyah & Ayu Tuty Utami, 2023). Keseimbangan ini bertujuan agar seseorang dapat memenuhi tanggung jawab mereka di kedua sisi kehidupan tersebut dengan tetap menjaga produktivitas serta kebahagiaan secara

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6061

keseluruhan. Tujuannya adalah mencapai keseimbangan yang memungkinkan seseorang untuk merasa puas dan produktif dalam kedua aspek kehidupan tersebut, tanpa merasa terlalu terbebani oleh salah satu sisi. Pentingnya keseimbangan ini semakin meningkat seiring dengan tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi di era modern ini (Rohmawati & Izzati, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian tantangan utama yang dihadapi oleh guru PAUD dalam mencapai *work-life balance* adalah beban administratif yang kompleks dan menuntut. Tugas-tugas seperti penyusunan laporan, persiapan bahan ajar, dan evaluasi perkembangan anak sering kali menyita banyak waktu dan energi guru. Harapan tinggi dari masyarakat dan orang tua terhadap kualitas pendidikan anak usia dini juga menambah tekanan bagi guru PAUD, membuat mereka merasa harus memenuhi standar yang sangat tinggi dalam pekerjaan mereka. Akibatnya, guru sering kali terjebak dalam rutinitas yang menguras tenaga dan waktu mereka, baik di sekolah maupun di rumah.

Beban kerja yang tinggi ini sering kali menjadi penyebab utama kesulitan bagi guru PAUD dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Hasil wawancara dengan responden penelitian ini juga mencatat adanya kecenderungan untuk menyelesaikan tugas-tugas administratif di luar jam kerja resmi, sehingga mengurangi waktu pribadi guru. Responden dalam penelitian ini menyatakan bahwa mereka sering membawa pekerjaan pulang karena banyak hal yang harus diselesaikan, seperti membuat laporan dan merencanakan kegiatan untuk hari berikutnya. Pernyataan ini mengindikasikan bahwa tugas-tugas administratif yang menumpuk tidak hanya menghabiskan waktu di tempat kerja tetapi juga merambah ke waktu pribadi mereka di rumah. Batas antara waktu kerja dan waktu pribadi menjadi kabur, yang mengakibatkan berkurangnya waktu istirahat dan relaksasi yang sangat dibutuhkan.

Ketika pekerjaan terus-menerus dibawa pulang, guru PAUD mengalami kesulitan dalam memisahkan tanggung jawab profesional dan kebutuhan pribadi. Kondisi ini berdampak negatif pada kesejahteraan guru, baik secara fisik maupun emosional, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kinerja mereka di dalam kelas. Efek jangka panjang dari ketidakseimbangan ini juga dapat menciptakan keleahan fisik, penurunan motivasi, dan berkurangnya kreativitas dalam pengajaran. Guru yang mengalami stres berkepanjangan cenderung menunjukkan penurunan dalam kinerja dan motivasi kerja. Stres akibat beban kerja yang tinggi dan tuntutan pekerjaan yang terus-menerus menjadi isu yang signifikan (Choeriyah & Ayu Tuty Utami, 2023). *Burnout,* atau kelelahan emosional dan fisik akibat stres yang berkepanjangan, dapat berdampak negatif pada interaksi guru dengan peserta didik (Hutabarat & Brahmana, 2023).

Untuk mengatasi tantangan ini, pengimplementasian strategi-strategi manajemen waktu yan terukur serta kolaborasi tim yang lebih erat merupakan hal yang sangat dianjurkan. Manajemen waktu yang efektif, seperti membuat jadwal kerja yang terstruktur dan memprioritaskan tugas, membantu guru untuk lebih efisien dalam menyelesaikan pekerjaan mereka. Beberapa bentuk dukungan institusi yang dianjurkan meliputi fleksibilitas jam kerja, akses terhadap layanan kesehatan mental, serta adanya program-program penghargaan atas kinerja guru. Dukungan dari keluarga dan rekan kerja juga sangat penting dalam membantu guru mengatasi stres dan menjaga keseimbangan kehidupan mereka. Kolaborasi antar guru dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan pembelajaran juga terbukti efektif dalam mengurangi beban kerja individu.

Selain manajemen waktu, dukungan institusional memainkan peran penting dalam mencapai *work-life balance*. Kebijakan yang mendukung fleksibilitas kerja, program kesejahteraan karyawan, dan lingkungan kerja yang kondusif dapat membantu mengurangi konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Penelitian ini menunjukkan bahwa guru yang menerima dukungan institusional yang memadai merasa lebih dihargai dan termotivasi, yang pada gilirannya meningkatkan produktivitas dan kualitas pengajaran mereka. Dukungan yang memadai dari institusi pendidikan dapat mencakup berbagai bentuk, mulai

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6061

dari penyediaan fasilitas yang mendukung hingga kebijakan yang fleksibel dalam hal jam kerja.

Sebagai seorang guru, menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi *(work-life balance)* sangat penting untuk mencapai kinerja yang ideal. Penelitian yang dilakukan oleh (Soelton, 2023) medukung temuan dari penelitian kali ini yang menyatakan bahwa *work-life balance* dalam memengaruhi kinerja guru menyoroti perlunya perhatian terhadap aspek ini dalam pengembangan kebijakan dan praktik manajemen sumber daya manusia di institusi pendidikan. Dengan kebijakan yang lebih responsif terhadap kesejahteraan guru, institusi pendidikan dapat mengurangi tingkat burnout serta meningkatkan retensi guru yang berkualitas.

Meskipun tantangan yang dihadapi cukup berat, banyak guru yang merasa termotivasi dan puas dengan pekerjaan mereka karena kecintaan terhadap anak-anak dan pengajaran. Motivasi intrinsik ini membantu mereka untuk terus berusaha memberikan yang terbaik meskipun harus menghadapi berbagai hambatan. Guru PAUD yang mampu mengelola *work-life balance* dengan baik cenderung lebih inovatif dalam metode pengajaran mereka. Mereka lebih mungkin untuk mencoba pendekatan baru dan kreatif dalam mengajar, yang pada gilirannya meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar peserta didik.

Motivasi intrinsik ini, dikombinasikan dengan dukungan eksternal yang memadai, dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Guru yang merasa didukung oleh institusi mereka dan memiliki kemampuan untuk mengelola waktu secara efektif akan lebih mampu memberikan pendidikan yang berkualitas tinggi. Sejalan dengan penelitian kali ini, penelitian yang dilakukan oleh (Venkatesan, 2021), mengungkapkan bahwa pengelolaan waktu yang seimbang memungkinkan seseorang untuk menjalankan pekerjaan, belajar, bersenang-senang, dan beristirahat dengan cara yang efektif. Mereka tidak hanya mengajar dengan lebih efektif tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif bagi anak-anak. Hal ini memperkuat pandangan bahwa keseimbangan antara tanggung jawab kerja dan pribadi adalah kunci keberhasilan dalam menjalankan profesi di bidang pendidikan. Temuan ini mendukung pentingnya keseimbangan dalam kehidupan kerja untuk meningkatkan kualitas pengajaran dan pengalaman belajar di sekolah.

Dengan demikian, tentunya menjadi suatu hal yang penting bagi semua pihak untuk terlibat, termasuk pembuat kebijakan dan institusi pendidikan, untuk terus mendukung upaya-upaya yang membantu guru PAUD mencapai *work-life balance* yang optimal. Penelitian ini menegaskan bahwa dengan manajemen waktu yang efektif, dukungan dari keluarga dan rekan kerja, serta kebijakan institusional yang mendukung, guru PAUD dapat mengelola beban kerja mereka dengan lebih baik dan mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Implementasi upaya-upaya ini akan berdampak positif, tidak hanya pada kesejahteraan pribadi guru tetapi juga pada mutu pendidikan yang disampaikan kepada peserta didik. Hal ini tidak hanya memberikan manfaat bagi kesejahteraan individu guru, tetapi juga berdampak positif pada kualitas pendidikan yang diberikan kepada anak-anak.

Maka jelas kiranya bahwa, penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* dapat dikatakan sebagai faktor kritis dalam menentukan kinerja guru PAUD. Dengan mengatasi tantangan-tantangan yang ada melalui strategi-strategi yang tepat dan dukungan yang memadai, guru PAUD dapat mencapai keseimbangan yang diperlukan untuk menjalankan peran mereka dengan efektif. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak yang terlibat untuk memahami dan mendukung upaya-upaya yang bertujuan meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja guru PAUD.

Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (work-life balance) berdampak signifikan pada kinerja guru PAUD. Guru yang mampu mengelola keseimbangan ini cenderung memiliki kinerja lebih baik, terutama dalam hal kualitas pengajaran dan kepuasan peserta didik. Faktor penting yang mendukung

DOI: 10.31004/obsesi.v8i5.6061

keseimbangan ini termasuk dukungan keluarga, manajemen stres, dan motivasi intrinsik. Institusi PAUD perlu menyediakan program dukungan seperti fleksibilitas kerja dan konseling emosional. Penelitian ini menyarankan kebijakan yang mengurangi stres kerja dan mendukung kesejahteraan guru. Studi lanjutan diperlukan untuk memperluas temuan ini.

Ucapan Terima Kasih

Tim penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, khususnya kepada PAUD Arjuna. Dukungan dan kerjasama dari pihak tersebut sangat berharga dan telah memberikan kontribusi signifikan terhadap kesuksesan penelitian ini.

Daftar Pustaka

Afrianingsih, A., & Tamrin, T. (2022). *Modul Profesionalisasi Guru PAUD* (D. N. Agustin & J. R. Satriyaningsih (eds.); 1st ed.). UNISNU Press.

Choeriyah, A. N., & Ayu Tuty Utami. (2023). Pengaruh Work Life Balance terhadap Komitmen Organisasi pada Dosen Hybrid Working. *Jurnal Riset Psikologi*, 9–16. https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.1800

Fauzi, A., Muizzuddin, M., & Subekhan, M. (2019). *Dual Role and Reciprocal Relationship of Teachers – Students – Parents: Communication Study of Education in Serang City, Banten Province, Indonesia*. *349*(Iccd), 91–93. https://doi.org/10.2991/iccd-19.2019.25

Handoko, Y., Wijaya, H. A., & Lestari, A. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif Panduan Praktis untuk Penelitian Administrasi Pendidikan*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.

Hidayati, A. T., Hayat, A., & Rahma Yuliani. (2023). Pengaruh Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja dengan Work Life Balance sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, *5*(12), 122–130. https://doi.org/10.29313/jrmb.v3i2.2907

Hutabarat, U. A. H., & Brahmana, K. M. B. (2023). *Gambaran Burnout pada Guru SD Negeri di Desa Hutabalang Kecamatan Badiri*. *3*, 6384–6394. https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.4288

Kambuno, R., Simega, B., & Dewi, R. (2024). Dampak Beban Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru Bahasa Indonesia. *JPST : Jurnal Pendidikan Sains*. https://doi.org/10.47233/jpst.v3i1.1548

Kurnia, M. I., & Khairunnisa, A. (2024). Peran Work-Life Balance Dalam Meningkatkan Etos Kerja Profesional. *Jurnal Minfo Polgan*, *13*(1), 256–260. https://doi.org/10.33395/jmp.v13i1.13543

Ma'wa, J., Novitawati, N., & Noorhapizah, N. (2024). Pengaruh Self-Eficacy Guru, Beban Kerja, dan Stres Kerja Terhadap Profesionalitas Guru TK di Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut. *Journal of Education Research*, *5*(2), 2138–2149. https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.1096

Made Pradnya Dhaniswari, N., & Sudarnice. (2024). Pengaruh Work-Life Balance dan Burnout terhadap Kinerja Karyawan Gen Z di Kota Denpasar. *Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, *7*(1), 53–62. https://doi.org/10.24269/asset.v7i1.8910

Novela, G. T. (2023). Pengaruh Kualifikasi dan Kompetensi Guru terhadap Prestasu Belajar Anak Usia Dini di Sekolah PAUD. *Thufuli : Jurnap Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *1*(2), 46–52. https://doi.org/10.62070/thufuli.v1i2.1

Pandia, W. S., Hendriati, A., & Widyawati, Y. (2022). *Menilik Lebih Dalam Pendidikan Anak Usia Dini: Peran Orang Tua, Guru, dan Institusi.* PT Kanisius.

Piscesta, F., Febriana, S., & Putranto, Y. A. (2022). Pengaruh work-life balance terhadap stres kerja pada akuntan pendidik di kota Palembang. *Jurnal Informasi Akuntansi*, *1*(2), 129–140. https://doi.org/10.32524/jia.v1i2.655

Poernamasari, I. O., Muhajirin, A., Ali, H., Bisnis, E., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2023). Pengaruh Kepemimpinan , Keseimbangan kehidupan Pengembangan Karir terhadap Kinerja Organisasi kerja. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan (JIMT)*, *5*(1), 30–38.

https://doi.org/10.31933/jimt.v5il

Pranindhita, E. Y., & Wibowo, D. H. (2020). Hubungan Work Life Balance Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Di Smk Kabupaten Pati. *Psikologi Konseling*, *16*(1), 570–580. https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19141

Prasetyo, D. R., Mustiningsih, M., & Sumarsono, R. B. (2024). Pengaruh Kredibilitas, Kompensasi, Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru Smp Swasta Di Kota Batu. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, *16*(2), 403. https://doi.org/10.26418/jvip.v16i2.73274

Rahal, Y. M., & Rosanah. (2024). Komunikasi Corporate Internal Relations PT. AMS Maritime LLC dalam Menciptakan Work-Life Balance. *Bulletin of Community Engagement*, *4*(1), 356–362. https://doi.org/10.51278/bce.v4i1.1166

Rahmayati, T. E. (2021). Keseimbangan Kerja dan Kehidupan (Work Life Balanced) Pada Wanita Bekerja. *Juripol*, *4*(2), 129–141. https://doi.org/10.33395/juripol.v4i2.11098

Raniasari Bimanti Esthi, & Saur Panjaitan. (2023). The Effect of Work-Life Balance on Turnover Intention Mediated by Burnout. *ProBisnis : Jurnal Manajemen*, *14*(1), 29–34. https://doi.org/10.62398/probis.v14i1.69

Riatmaja, D. S., Andriani, N., Purwadisastra, D., Rukhmana, T., Ikhlas, A., & Wonmally, W. (2024). Hubungan Kepemimpinan Transformasi, Kelelahan Emosional, Karakteristik Individu, Budaya Organisasi dan Kepuasan Kerja dengan Komitmen Organisasional pada Guru SMA. *Indonesian Research Journal on Education*, *4*, 227–232. https://doi.org/10.31004/irje.v4i2.820

Rohmawati, R. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kualitas kehidupan kerja pada guru. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(No. 4), 1–12. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41170

Sarry, M., & Perdhana, T. S. (2023). Work Life Balance Pada Pekerja Yang Sudah Menikah Mawar. *Liberosis : Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *1*(1), 1–19. https://doi.org/10.3287/liberosis.v5i1.4952

Setyaningsih, S., & Suchyadi, Y. (2021). Implementation of Principal Academic Supervision To Improve Teacher Performance in North Bogor. *Jhss (Journal of Humanities and Social Studies)*, *5*(2), 179–183. https://doi.org/10.33751/jhss.v5i2.3909

Silva-Costa, A., Ferreira, P. C. S., Griep, R. H., & Rotenberg, L. (2020). Association between presenteeism, psychosocial aspects of work and common mental disorders among nursing personnel. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), 1–12. https://doi.org/10.3390/ijerph17186758

Soelton, M. (2023). How Did It Happen : Organizational Commitment and Work-Life Balance Affect Organizational Citizenship Behavior Bagaimana Itu Terjadi : Komitmen Organisasi dan Work Life Balance Mempengaruhi Perilaku Kewarganegaraan Organisasi. *Jurnal Dinamika Manajemen*, *14*(85), 149–164. https://journal.unnes.ac.id/nju/jdm/article/view/41493

Suharno, C. N. T., & Muttaqiyathun, A. (2021). Pengaruh Work-Life Balance dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada Masa Pandemi Covid-19. *Proceeding of The URECOL*, 538–545.

Tanfidayah, N. (2021). *Dasar-Dasar PAUD (Mengkaji Pendidikan Anak Usia Dini Dari Akarnya)*. Guepedia.

Utaminingsih, S., Hardhienata, S., & Sunardi, O. (2022). *Peningkatan Kinerja Guru (Tuntunan Profesionalitas Guru PAUD) (D. A. Putri (ed.))*. Pascal Books.

Venkatesan, R. (2021). Measuring Work-Life Balance: Relationships With Work-Family Conflict and Family-Work Conflict. *Journal of Strategic Human Resource Management*, *10*(2), 28–36. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3905128

Yulianti, A., & Dewanti, R. (2024). *Dampak Burnout Guru Taman Kanak-kanak terhadap Kepuasan Kerja di Sidoarjo*. *1*(1), 1–12. https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology/article/view/47